Cycling Austria veranstaltet im Jänner und Februar drei Online-Fortbildungen zum Thema **„Regeneration & Schlaf im Leistungssport"**.

Regeneration und Schlaf – zwei der wichtigsten, aber gleichzeitig meist unterschätzten Faktoren im Leistungssport. Während Trainingseinheiten und Wettkämpfe im Rampenlicht stehen, bleibt oft verborgen, dass echte Leistungssteigerung nicht im Training, sondern in den Stunden der Erholung passiert. Mythen rund um Powernaps, Schlaf-Hacks und Regenerationsbooster sorgen zusätzlich für Unsicherheit ebenso wie der immer größere Markt an Regenerations-Messgeräten und -Apps.

In dieser Fortbildungsreihe beleuchtet Christopher Felser die wissenschaftlichen Fakten, räumt mit Mythen auf und zeigt, wie Athlet:innen durch gezielte Regeneration und erholsamen Schlaf ihr volles Potenzial entfalten können – **praxisnah, verständlich und direkt umsetzbar.**

CYCLING
AUSTRIA

FORTBILDUNGSREIHE

Regeneration & Schlaf im Radsport

Weitere Informationen & Anmeldung:

cyclingaustria.at/ausbildung/fortbildungen

#be**CyclingAustria**

REFERENT
Christopher Felser

Christopher Felser ist Arzt und Trainer mit Spezialisierung auf Schlafmedizin und Regeneration. Er arbeitet seit fast 15 Jahren in der Schlafmedizin und ist neben seiner klinischen Arbeit als Lehrreferent an der BSPA im Bereich Schlaf und Regeneration im Leistungssport tätig.

TERMINE

Teil 1: Basics, Basics & nochmal Basics
Donnerstag, 15.1.2026
17 bis 19:30 Uhr

Warum ist Regeneration wichtig und was bringt es mir? Was passiert, wenn ich nicht ausreichend regeneriere? Was für eine Rolle spielt der Schlaf in der Regeneration? Diese und weitere grundlegende Fragen werden beantwortet, um ein gemeinsames Verständnis für die Relevanz von Regeneration und Schlaf im Leistungssport zu bekommen.

Teil 2: Sinn und Unsinn von Regenerationsmethoden und Regenerations-Tracking
Donnerstag, 5.2.2026
17 bis 19:30 Uhr

Welche Regenerationsmethode passt zu mir und wie finde ich das heraus? Woher weiß meine Schlaf-App so viel und stimmt das auch alles? Meine Uhr sagt mir ich bin voll Fit, fühle mich aber Müde – wem kann ich noch vertrauen? In diesem Teil geht es um unterschiedliche Regenerationsmethoden und deren Anwendung und Messung.

Teil 3: High Performance – Schlaf und Schlafoptimierung
Donnerstag, 26.2.2026
17 bis 19:30 Uhr

Ausreichender und guter Schlaf ist nicht nur die Grundlage für Leistung, auch für ein gesundes Leben. Wie viel sollte ich Schlafen? Wovon ist meine Schlafqualität abhängig und wie kann ich meine Schlafqualität verbessern? Was tun bei Schlafproblemen? Schlafmanagement auf Reisen und bei Zeitumstellung?

Die Fortbildung richtet sich an junge, als auch erfahrene Athlet:innen sowie an alle Personen in deren Umfeld (Eltern, Trainer:innen, Funktionär:innen, etc.).

TEILNAHMEGEBÜHR
Mitglieder eines bei Cycling Austria gemeldeten Vereins oder Besitzer:innen einer Cycling Austria Member Card oder Bikeguide Austria GUIDE-Lizenz können **kostenlos** an der Fortbildungsreihe teilnehmen.

Teilnahmegebühr für alle weiteren Personen: € 30.-